

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 破紀錄之旅－以敘說探究及兩種意識探討運動學習經驗

doi:10.6976/TJP.200812.0118

淡江體育, (11), 2008

作者/Author：謝鎮丞;張嘉雄

頁數/Page：118-126

出版日期/Publication Date：2008/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6976/TJP.200812.0118>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



破 紀 錄 之 旅—以敘說探究及 兩種意識探討運動學習經驗

謝鎮丞* 張嘉雄**

摘 要

在運動選手的運動生涯中，追求更好的成績，往往是運動選手們的夢想及目標，常會透過各種方法或手段來完成這個目標，比如說訓練器材或比賽器具的改善、增加訓練的份量、學習新的運動技術等等。特別是學習新的運動技術，對運動選手影響的程度可能會因人而異，運動選手往往會期待新運動技術使自我的成績能有所提升，導致在於新與舊的運動技術中形成有形的或是無形的拉扯、掙扎，使運動成績不但沒有提升反而有下降的反效果。因此本文主要方法以敘說探究研究法及 Michael Polanyi(1958)所提出的兩個意識——焦點意識(focal awareness)及支援意識(subsidiary awareness)來談學習新的運動技術，結合作者本身運動技術學習的經驗——成長期、破壞期、重造期、突破期，以焦點意識及支援意識深入探討在運動技術學習的過程中錯綜複雜的交換關係。於本文中發現之重要結果為將適當的意識轉化為有助於新技術動作的觀念，使運動成績表現能更上一層樓，達成追求更高的運動成就之夢想。冀望藉由本文之探討來闡述學習新的運動技術該有的觀念及心態。

關鍵詞：焦點意識、支援意識、敘說探究、運動經驗。

前 言

自古以來追求更快、更高、更遠的理想，一直是運動員朝思暮想努力的目標，舉凡運動項目，不論是開放性或是閉鎖性的運動項目，不斷的超越自我的極限，追求運動成就表現的突破，都是運動員努力的方向。因此「紀錄」對多數的運動員而言，是一件相當重要的事，亦為神聖的目標，影響著運動員逐夢的過程。於追求紀錄的旅程中，往往會有許多的方式追求此目標，不斷改善現有的技術動作是進步的主要途徑之一，運動員往往會藉由學習新技術以突破現階段之技術水準；然，如何克服學習或修改技術動作時所帶來的磨合期呢？因此針對運動技術學習的部分做為本文主要探討之課題。在此透過 Clandinin 及 Connelly (2003)所提出的敘說探究，

以及 Michael Polanyi (1958) 所提出的兩個意識—焦點意識及支援意識，探討運動員如何在有限的運動生涯裡，創造出無限延伸的運動成就。於本文中透過作者多年來從田徑場上的觀察，以及作者本身的實際運動經驗，敘述整體運動技術是如何從零開始持續進步、進化，進一步追求夢想的頂端—紀錄之過程，再以焦點意識及支援意識為運動經驗之抽絲剝繭，逐步推敲運動技術學術、成長過程中的關係變化，透過本文之探討希望能釐清運動員在逐夢的過程中，奮鬥不懈的努力之下，能踏上更為有效率的途徑，一步一步的邁向成功的巔峰。

一、研究方法

本文是以敘說探究的方式，以及兩種意識做為主軸，探討田徑選手如何從一位懵懵懂懂的菜鳥初學者努力追求記錄的奮鬥故事，及不斷追求自我的成長、追求紀錄高峰之心路歷程。

(一) 敘說探究：

敘說探究簡言之即為「說故事」，學者 Clandinin 及 Connelly(2003)提出敘說探究給予質性研究更為豐富的研究空間，藉由經驗故事的敘說，了解運動生命中更深一層的行動意義，深入分析經驗故事的脈絡，從具有生命力的經驗故事中，擷取知識的研究方式。吳芝儀(2005)把敘說的定義歸納為三大類：

(二) 敘說即故事：

重點在於敘述的內容，林慶宏(2007)指出敘說通常被界定為一組具有前因、中間歷程以及最後結局，且依據時間序列排序富含組織性、統整性的完整事件。由此可見，將個人重要的過去經驗故事與個人認知及行動做一確切的連結，並且針對此連結做出更深入的解釋。

(三) 敘說即基模：

個人之經驗故事的敘說，不只是單純的線性方式表現而已，亦注重整體結構的重建。Polkinghorne(1988：13)將敘說定義為「以故事形式來表達組織性基模」，將經驗故事做為基模，並非整體的故事都能全盤描述，而是經由與主題相結合，整體的架構重建之後，所表達出之真正想獲取知識架構，故事所要表達的訊息並不是「這就是真實的世界」，而是「這是對真實世界的一種理解方式」。

(三) 敘說即建構歷程：

延續上述之敘說即基模之概念，關注的重點也是在於敘說的建構歷程，當敘說者在敘說故事時，敘說者是在做一經驗之重新架構、重新詮釋，配合主題之不同，

深化與主題相關之內容，將整個經驗的歷程重新建構，經驗故事的內容通常不會只有單單的一個層面，往往是複雜的結合體，因此突顯出所要表達之重點，即為將敘說重新建構歷程。

二、兩種意識—焦點意識及支援意識

何謂焦點意識及支援意識？Michael Polanyi 提出一鐵錘釘釘子為例子，指出「當我們用鐵錘釘釘子時，我們既留意釘子，又留意鐵錘，但留意的的方法卻不一樣」。當手拿鐵鎚釘釘子時，集中的注意力是在要釘釘子的行為上，這即為焦點意識；然而手扶著釘子的行為或是其他相關的行為等等就不是注意力集中的點上，但它仍舊在發生，並且不能省略，這即為支援意識。如上述的例子，要釘釘子的時候，如果既要注意拿釘子的手，還要注意另一手中之鐵鎚的話，極有可能會釘不準或是敲到自己的手；Michael Polanyi 舉過另一個例子，當鋼琴家在表演一首動人的曲子時，如果音樂家把自己的注意力從他正在彈奏的音樂上轉移到觀察他正用手指彈奏的琴鍵上，他就會感到困擾，並可能得要停止演奏。換言之，選手要詮釋新學習的運動技術時，往往都會既要注意焦點意識同時又要留心於支援意識，但事實上這兩種意識是有可能會互相干擾，造成反效果之現象。由此可知，此兩種意識的錯置或是過份強調某一意識的話極有可能會出現相互干擾之現象，進而產生困擾。

參、運動經驗敘說

黃芳進(1995)提出，身體不只是具有解剖構造的功能，它是物質，亦是精神的，而身體經驗是運動經驗的根本，它具有主體性，不像傳統哲學所謂心靈引導身體。因此，將作者的學習運動技術的經驗分為四個階段，並且根據作者對於田徑運動場上長期觀察下之現象，進一步來分析運動技術學習過程中分別不同的兩種意識：

一、成長期

從一個對於連田徑運動都不懂的國中生，剛開始的技術學習階段著重於技術的養成，技術動作型態的成型，並且能協調的詮釋該技術動作，對成績上的表現暫且不是此階段要求的重點，只是隨著技術動作的成熟、穩定自然所產生的結果。因此隨著訓練的日子一天天的過去，成績相對的也穩定的在提升，但，對於成績有著極大的熱情及野心的我，驅使著自己努力的大步往前衝刺，無法被動的等待著成績慢

慢的顯現，心裡只有一個念頭，一定要突破再突破，在穩定中尋求自我不斷的突破。

此時期的焦點意識為：剛開始的技術學習階段著重於技術的養成，技術動作型態的成型，並且能協調的詮釋該技術動作。

此時期的支援意識為：對成績上的表現暫且不是此階段要求的重點，只是隨著技術動作的成熟、穩定自然所產生的結果。

二、破壞期

積極的去尋找新的技術來使成績更好，不過通常要學習、練習一個新的技術時，往往都需要一段時間的磨合期，在磨合期時難免會有低潮的狀況。以作者本身為例，在國二升國三的那年夏天，鐵餅方面的成績大概有將近 60 公尺的實力，而國中組的全國紀錄是 61 公尺將近 62 公尺，當時教練為了幫作者挑戰國中組的全國紀錄，那年的暑假，三個教練帶著十名選手自費到大陸去移地訓練，當地的大陸教練幫作者改了幾個重要動作，因為那時急欲追求成績上的突破，因此很努力的學習新技術。結果一如預期，原本已預料到的磨合期、低潮期，隨即接踵而至，且持續了一段時間，直到回來台灣(在大陸移地訓練一個月)，成績不但沒進步，反而退步了許多，從原本 60 公尺的實力退步到大概不到 53 公尺的實力，對於新技術的期待從原本的天堂掉到了地獄。而當時一起同行到大陸訓練的選手中有兩個跟作者一樣同為擲部選手的學弟，雖然師出同門，但卻是各為不同的流派¹，因此大陸當地的教練分別給予不同的技術動作修正，可是當地的教練卻希望學弟們改為跟作者一樣的動作，卻被學弟強烈的抗拒²。因為學弟剛開始也是接受了當地教練的改造，但是隨即而來的磨合期卻深深的打擊了他們，成績也是一落千丈；因此表面學弟還是慢慢的修正動作，實際上一回到臺灣立即又改回原本的動作。後來深入了解當中的原因之後，發現學弟不願意接新的改造、新的刺激，主要是因為學弟認為新的技術動作不見得對未來的成績有所助益，並且覺得只要提升自身的能力條件、細膩的技術層面等等，成績就能有所提升，對於接受新的技術動作而言，其風險高於改善現有的技術，因此學弟選擇了以消極的態度面對學習新技術的衝擊與挑戰；然，冒險

¹ 此為投擲出手動作之不同型態；投擲出手動作可分為站立支撐投擲、交換步投擲、跳躍投擲，會因選手本身能力、素質不同而有不同之投擲出手動作。文中的學弟們所採用的投擲出手動作為交換步投擲方式，而作者所採用的動作是跳躍投擲方式。

² 當時亞洲選手的普遍潮流是跳躍投擲方式，而西方國家的潮流是交換步投擲方式。

心高的作者選擇了積極的態度來面對挑戰新技術的刺激、衝擊，作者不認為自己會被新技術的衝擊所擊垮，面對眼前的問題一一宣戰，因此進入了第三的時期。

此時期的焦點意識為：積極的去尋找新的技術來使成績更好，不過通常要學習、練習一個新的技術時，容易造成成績的下滑，進而會尋求其他的方法予以解決。因此前往大陸作移地訓練，當地的大陸教練幫忙修改了幾個重要動作，因為那時的急欲追求成績上的突破，因此很努力的學習新技術。

此時期的支援意識為：學習新技術通常需要一段時間的磨合期，在磨合期時難免會有低潮的狀況。結果一如預期，原本已預料到的磨合期、低潮期，隨即接踵而至，且持續了一段時間，在這個階段需要更多的信心及耐心，才能渡過這個過渡階段。

兩種意識的失焦：成績不但沒進步，反而退步了許多，從原本 60 公尺的實力退步到大概不到 53 公尺的實力，對於新技術的期待從原本的天堂掉到了地獄。對於滿懷期待的選手而言，此階段是一個充滿矛盾及衝擊的時期，在新技術與舊技術之間產生了掙扎及拔河的心態，也確實是一個難熬的階段。

三、重造期

作者開始思考這個問題，為什麼會變成這樣？是本身的資質不好，根本就不是鐵餅選手的料呢？還是在技術上或觀念上哪裡出錯了呢？不服輸的作者，當然不輕易的就這樣被擊垮，把那些消極的想法先放逐出我的腦海，重拾過去對自己的信心，相信自己能達成自我的目標，因此作者不再一味的單純照著大陸教練的指導直線訓練下去，跟教練與真正的自我³進一步討論之後，決定結合原本的技術搭配新學習的運動技術，因為對於原本既有的技術是比較有信心也相對較為熟練的，再將新的技術動作融合自身原本的技術、條件等等，不是要發明新的動作，而是使新的動作能內化成為—我的技術動作；也因如此，動作越來越熟練、流暢，並且更加的有力量，成績當然也逐漸止跌回昇，心情也猶如坐雲霄飛車般，衝入谷底後，持續地往上衝高一般。

此時期的焦點意識為：跟教練與真正的自我進一步討論之後，決定結合原本的

³ 真正的自我文中定義為對自我更深層的認識。還沒遇到問題之前，總是覺得現在的狀態就已經是最好的狀態；從來沒有坦承的面對自我內心深層的聲音，如缺點為何？個人特質為何？諸如此類的問題，換句話說，會安於現況，沒有誠實的通盤了解自我，而真正的自我即為誠實的面對自我全部的優缺點，對於自我能更進一步的了解、認識，進而充分的掌握自我的一切身心條件。

技術搭配新學習的運動技術，因為對於原本既有的技術是比較有信心也比較熟練的，在將新的技術動作融合自身原本的技術、條件等等，不是要發明新的動作，而是使新的動作能內化成為—我的技術動作。

此時期的支援意識為：把那些負面的想法先放逐出我的腦海，重拾過去對自己的信心，相信自己能達成自我的目標，因此不再一味的單純照著大陸教練的指導直線訓練下去，而是在新與舊技術間取得一適當之平衡點，發展出真正屬於、適合選手自己的一套技術。

兩種意識的失焦：在動作學習的過程中逐漸獲得新與舊技術間的平衡，於此階段運動表現慢慢的回穩，從強烈的自我懷疑及內心的衝突，選手逐漸恢復信心。

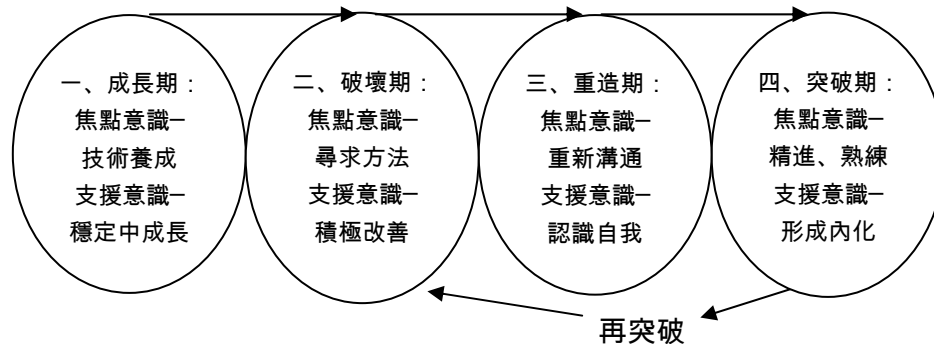
四、突破期

當新的運動技術漸漸的與既有的技術融合了之後，動作也日益精進、熟練，對於這項運動技術也增加了信心，因為這已經是內化成了自己的技術，成為自己技術中的一部份，憑著持續不斷的練習與心態的調整，終於有所突破，在國三那一年的比賽中，不論大大小小的賽事都保持著連勝的紀錄，並且打破了高懸 13 年的全國中等學校運動會的國中組紀錄。

此時期的焦點意識為：當新的運動技術漸漸的與既有的技術融合了之後，動作也日益精進、熟練。

此時期的支援意識為：對於這項運動技術也增加了信心，因為這已經是內化成了自己的技術，成為自己技術中的一部份。

在整個運動技術學習的過程中，對於焦點意識、支援意識留意的程度及運動表現好壞的影響，大部分的選手在剛開始接觸新的運動技術時，會發現如果將大部分甚至所有的注意力都集中於焦點意識上，而全然忽略支援意識的話，不但不會使成績進步，可能會使運動表現不升反降，而進入低潮期，此時修正的良方則在於將運動選手的注意力焦點適當的分配、轉移，對於運動技術的詮釋不在於集中在新學習的技術點上，而是應該將支援意識的注意力提高，如網球正拍擊球之步伐注意力程度的提高、籃球投籃時由腿部發力注意力程度的加強等等，在此可以由圖一說明學習新運動技術時注意力集中的焦點為何，而選手注意力留意於焦點意識及支援意識之多寡的變化，將留意的程度做適當的調整及轉移，才能對於運動成績的表現有所提升。



圖一〈技術學習階段與兩種意識之相關性循環圖〉

肆、結果 - 運動經驗之反芻

將經驗故事再一次反芻之後，於文中發現，正如前文提過不論是何種的運動項目，都有著代表性的紀錄，例如網球賽的連勝記錄、籃球賽的最高得分記錄、棒球賽的單季最多全壘打的紀錄等等，不僅僅只是田徑項目才有的現象，換句話說，對運動文化而言是具有普世共通性的。因此，在本文中釐清在運動技術學習的過程中，目的是在於欲提升既有的運動水準，不論是從一個像張白紙的初學者而言，或是已經是一個位處高競技水準的運動員，只要是對於自身運動項目有著執著的熱情，定會不斷的超越自我，攀向高峰。

Ikujiro Nonaka 及 Hirotaka Takeuchi (1997) 提出最有力的學習來自直接的經驗，亦談到學習不但要用心智學習，也要用身體學習。經過以焦點意識及支援意識將運動經驗再一次分析、重整之後，重新檢討及反思運動員透過運動技術學習、改善欲追求更高層次之運動成就時，應該具有的觀念及心態：

一、學習一個新的運動技術不一定要放棄既有的運動技術，因為當把新的跟既有的運動技術同時保留並熟練之後，選手可以依照親自的體會、與教練的討論之後再來決定該如何將該運動技術展現出來；進一步而言，當一個選手學習一個新的運動技術之後，不一定要把新的或既有的技術分得那麼的明確，可以將兩者去蕪存菁，將兩者最好的部份或是最適合自己的部份挑選出來，配合自己本身的條件、能力做適當的結合。

二、在整個運動技術學習的過程中，運動表現的好壞都深受焦點意識及支援意識留意的程度影響，大部分的選手在剛開始接觸新的運動技術時，往往都會把注意

力集中於新的運動技術的焦點意識上，但是隨著學習時間的拉長，會發現如果將大部分甚至所有的注意力都集中於焦點意識上的話，不但不會使成績進步，可能會使自我的運動表現不升反降，此時修正的良方則在於將運動選手的注意力焦點轉移，對於運動技術的詮釋不在於集中在新學習的技術點上，而是應該將重要的支援意識注意力提高。

三、將外顯的知識，如技術上的動作知識、教練給予的動作叮嚀等等，經由反覆不斷的練習以及試誤學習的方式，把原本生硬的動作知識，轉化為活生生的有機體，換言之，不再把相關的動作知識視為冷冰冰的資訊，而是轉化為屬於自我的內顯知識，這是屬於個人的知識，這種寶貴的知識是無法透過教導也無法用任何方法傳遞的，只能藉由個人對於學習的體知及個人的默會來獲得更深層的動作技能及觀念。

伍、結語—超越巔峰、邁向極限

劉一民(2005)提到「每個階段當技術穩定下來時，不滿意的心情總隨之出現，有時只稍作修正，有時卻要放棄先前所學，另起爐灶。」一個優秀的運動員總是不會滿足於現況，總是期望能突破現狀，再創佳績。對我而言，這段經驗故事是最為深刻的一段經驗，事實上，在此之前也有類似的情況陸續的發生，為求成績的進步，運動員經常追求自我的突破，因此會於圖一中不斷的有循環之現象，透過重新的反思之後，發現背後有更深層的意義，相信許多選手可能都有遇上此危機之現象，因為這次的經驗特別深刻及閱讀相關之書籍，使自己更清楚這段心路歷程，也希望藉此使更多人有機會能清楚這變化轉折當中的內涵意義。

運動員對於運動總是充滿熱情的，不會輕易放棄任何一個可以使自己往上衝的機會；在此透過運動經驗故事及焦點意識、支援意識深入分析、重建，從哲學性的思考整理出前文之結果，可以發現運動員於追求夢想、逐夢的過程中，欲提升自我的技術水準，除了努力不懈的訓練之外，具備正確完善的觀念及心態更是當中重要的一環，將焦點意識及支援意識在適當的時候做適當的分配，或是說做適當的轉移，都考驗著運動選手及教練智慧的結晶，因而更顯的珍貴。因此將新的運動技術經由學習及練習配合本身既有的技術及身體素質充分配合，讓新與舊之間能有最為恰當的平衡點，使新動作能內化成自己運動技術的一部份或是整合該動作以符合本身的需求，並且將運動技術知識、觀念等外顯的知識，轉化為內隱的知識，使得追逐紀錄之旅，邁向更高的運動成就能有更明確之方向。

參考文獻

- Clandinin, D.J.& Connelly, F.M. (2003)。敘說探究—質性研究中的經驗與故事。(蔡敏玲、余曉雯譯)。台北市：心理出版社。(2000)。
- Polanyi, M. (2004)。個人知識。(許澤民譯)。台北市：商周。(原著出版於 1958)。
- Polkinghorne, D.E. (1988). Narrative Knowing and the Human Sciences. Albany: State University of New York Press.
- Ikujiro Nonaka. & Hirotaka Takeuchi (1997)。創新求勝。(楊子江、王美音譯)。台北市：遠流。
- 吳芝儀(2005)。敘事研究的方法論探討。齊力、林本炫，質性研究方法與資料分析(頁 145-188)。嘉義：南華大學教育社會研究所。
- 劉一民(1991)。運動身體經驗探源—主體性與創造性經驗的反思。體育學報，13，頁 53-62。
- 劉一民(2005)。運動哲學新論。台北市：師大書苑。
- 黃芳進(1995)。運動身體主體經驗探索：時間性和空間性的省思。國立台灣師範大學體育學系碩士論文。未出版。台北市。
- 林慶宏(2007)。衝突、衝動、衝擊：桌球選手與教練互動關係敘說。國立台灣師範大學體育學系碩士論文。未出版，台北市。